

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
10	<b>Масло сливочное,</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>Сыр "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	<b>Каша из "Геркулеса" на цельном молоке</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
200	<b>Кофейный напиток</b> <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
10	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-7, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-573, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-63
<u><b>Обед</b></u>		
4	<b>Зелень</b>	Ккал-2
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Овощи отварные</b> <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
300	<b>Борщ сибирский с фрикадельками</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Смесь "Лечо", Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19
120/50	<b>"Рыба тушеная в томате с овощами"</b> <i>Кета, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
75/75	<b>"Печень по-строгановски"</b> <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Напиток ягодный (клюквенный)</b>	Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-17

*батон, хлеб пшеничный*

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

---

**Итого за Обед** Ккал-1 038, Белки-70, Жиры-48,  
Углеводы-84

**Полдник**

100 **Булочка с повидлом обсыпная** Ккал-427, Белки-7, Жиры-16,  
Углеводы-63

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло*

200 **Сок яблочный**

---

**Итого за Полдник** Ккал-427, Белки-7, Жиры-16,  
Углеводы-63

**Ужин**

190 **Бананы** Ккал-182, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-40

100 **Огурцы порц. свежие** Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2

50 **Лук репчатый маринованный**

*Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло растительное*

300 **Плов** Ккал-448, Белки-25, Жиры-37,  
Углеводы-4

*Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная*

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-25

*батон, хлеб пшеничный*

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

---

**Итого за Ужин** Ккал-801, Белки-33, Жиры-39,  
Углеводы-80

**Вт. ужин**

200 **Кефир** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за Вт. ужин** Ккал-156, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-18

---

**Итого за** Ккал-2 996, Белки-134, Жиры-137,  
Углеводы-308